

उपवास, योगा और SARS-CoV-2 संक्रमण

क्या उपवास से SARS-CoV-2 के संक्रमण की सम्भावना को कम किया जा सकता है ?

हालाँकि अनेक अध्ययनों ने दिखाया है कि पोषण और प्रतिरक्षा एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं, वहीं कुछेक अध्ययन यह भी इंगित करते हैं कि उपवास रखने से हमारा प्रतिरक्षा तंत्र 'बहाल' हो जाता है। लेकिन इस बात के कोई प्रमाण नहीं हैं कि उपवास रखने से संक्रमित होने की सम्भावनाएँ कम हो जाती हैं। SARS-CoV-2 वायरस मुख्यत: उन छोटी-छोटी बूँदों द्वारा फैलने के लिए जाना जाता है जो एक संक्रमित व्यक्ति के खाँसने या छींकने पर निकलती हैं। इन बूँदों से उपवास रख रहे व्यक्ति के संक्रमित होने की सम्भावना भी उतनी ही होती है, जितनी कि उपवास न रखने वाले व्यक्ति की।

एक तरफ़ जहाँ अलग-अलग लोगों के लिए उपवास के मायने अलग-अलग हो सकते हैं, वहीं दूसरी तरफ़ उपवास से तनाव, ब्लड-शुगर कम होना, सिरदर्द, चक्कर आना, हाइपर एसिडिटी, थकान, प्रतिरक्षा के कमज़ोर होने जैसी दिक़्क़तें हो सकती हैं। और इससे किसी भी व्यक्ति के SARS-CoV-2 से संक्रमित होने की सम्भावना बढ़ सकती है। कुल मिलाकर उपवास किसी भी तरह से, SARS-CoV-2 से संक्रमण से बचाव का उपाय नहीं है। जो चीज़ मददगार हो सकती है, वह है— सन्तुलित भोजन लेकर स्वस्थ रहना, शारीरिक दूरी सुनिश्चित करना और व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखना।

क्या हम योगाभ्यास करने से SARS-CoV-2 के संक्रमण से सुरक्षित रहेंगे ?

माना जाता है कि योगाभ्यास करते रहने से तनाव कम होता है, हमारी फिटनेस सुधरती है, हमें तन्दुरुस्ती महसूस होती है। आमतौर पर कोई व्यक्ति जितना ज़्यादा स्वस्थ होता है, उसके बीमारी से बचने या उबरने की सम्भावना भी उतनी ही ज़्यादा होती है। अलबत्ता इनमें से कोई भी कारक, ख़ासतौर पर, *कोविड-19* के ख़िलाफ़ प्रतिरक्षा की कोई गारण्टी नहीं देता। इस दावे का समर्थन करने के लिए कोई सबूत नहीं है कि योग के बल पर SARS-CoV-2 वायरस से होने वाले संक्रमण को रोका जा सकता है या उसका इलाज किया जा सकता है।

Notes:

1. These responses were first published on the Indian Scientists' Response to CoViD-19 (ISRC) website.
2. Source of the image used in the background of the article title: https://pixabay.com/illustrations/meditation-spiritual-yoga-1384758/. Credits: Activedia, Pixabay. License: CC-0.

आईएसआरसी (इंडियन साइंटिस्ट रिस्पॉन्स टू कोविड-19) 500 से ज़्यादा भारतीय वैज्ञानिकों, इंजीनियरों, टेक्नोलॉजिस्टों, डॉक्टरों, जन स्वास्थ्य शोधकर्ताओं, विज्ञान सम्प्रेषकों, पत्रकारों और विद्यार्थियों का एक समूह है। यह लोग *कोविड-19* महामारी का सामना करने के लिए स्वेच्छा से एकजुट हुए हैं। समूह से indscicov@gmail.com पर सम्पर्क किया जा सकता है। **अनुवाद :** मनोहर नोतानी